

## Kindertanz und Bewegungsspiele zuhause

17. März. 2020



### Wach werden!

Durchschütteln und völlig verrückt durch den Raum tanzen, zu fröhlicher Lieblingsmusik!

### Die Bäume wachsen

Eine schöne Übung zur Koordination, Balance und Konzentration. Die Bewegungen sollen analog zum Gedicht ausgeführt werden.

*Klein, geduckt und an der Wurzel verborgen  
Schläft unser Baum und wartet auf morgen.*

Wir hocken auf dem  
Boden

*Er wird immer größer, es lockt ihn das Licht  
von der Sonne, die ihm Wachstum und Wärme verspricht.*

Langsam aufstehen

*Ein kräftiger Ast, der ganz nach oben will,  
wächst weiter und weiter – und wir stehen still.*

Einen Fuß bis zum  
Knie hochziehen

*Zweige und Blätter, man zählt sie kaum,  
werden immer mehr – was für ein prächtiger Baum!*

Arme langsam seitlich  
über den Kopf  
zur Baumkrone  
heben.

*Kein Windchen kann rütteln, kein Sturm haut ihn um:  
Unser Baum ist fest und ruhig und gerade – nicht krumm!*

Die Balance halten.

## **Der Blindenhund**

Zu diesem Bewegungsspiel sollte man zu zweit sein: Es ist prima geeignet, sich selbst und andere wahrzunehmen und zu vertrauen.

Wir bereiten gemeinsam einen Parcours im Raum vor mit Stühlen, Kartons, Tüchern als „Pfützen“ und ähnlichem. Nun gibt es ein Problem: Einer von uns kann nichts sehen (Augenbinde!). Gut, dass der andere sein Blindenhund ist. Dieser Blindenhund führt den Blinden ganz vorsichtig und einfühlsam durch den Parcours. Anschließend werden die Rollen getauscht.

## **Teddybär, wo bist du?**

Toll zur Eigenwahrnehmung und Entspannung.

Das Kind liegt bequem und mit geschlossenen Augen auf dem Rücken, das Lieblingskuscheltier auf seinem Bauch, während Mama oder Papa die folgende Geschichte erzählen.

*„Dein Kuscheltier sitzt auf einer Wiese. Es ist ein bisschen traurig, denn es ist klein und kann nicht weit schauen. Hilf ihm, dass es viel von der großen Welt sieht. Puste deinen Bauch – die Zauberwiese auf. Hör mal, dein Kuscheltier freut sich: „juchhu! Ich steige immer höher, das ist toll hier oben.“ Die Zauberwiese geht wieder runter, atme die Luft au, bis dein Kuscheltier wieder unten ist. Das machen wir gleich nochmal! Jetzt ist es müde und möchte sich in einer gemütlichen Kuhle ausruhen. (Schnarchgeräusche). Oh, ich glaube, es schläft ganz fest, sei ganz leise!*

Lassen Sie das Kuscheltier wieder aufwachen, dann kann man diese Übung mehrmals wiederholen.

**Viel Spaß, bis nächste Woche und vor allem: Bleiben Sie gesund!**